



ความปิติและชีวิตที่มีคุณค่า

สารบำรุงสมอง

เรื่อง : รศ.ดร.วราภรณ์ สามโกเศศ ภาพ : ชวัญญาณี สมบัติ

มีคนยุคปัจจุบันจำนวนไม่น้อยที่เชื่อกันว่าชีวิตตนเองบ้างก็เหน็ดเหนื่อยกับการแข่งขันชิงดีชิงเด่นในธุรกิจและสังคม บ้างก็ระอากับพฤติกรรมของเพื่อนมนุษย์ บ้างก็ทุกข์ระทมกับสุขภาพของตนเอง บ้างก็มีปัญหาเศรษฐกิจไม่สามารถยืนบนขาตนเองได้ หรือไม่ก็ขาดทรัพย์สินเงินทองที่เพียงพอกับความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด ฯลฯ อาการทั้งหมดนี้จะมีสาเหตุร่วมกันสักอย่างที่ทำให้ขาดความสุข

เมื่อมนุษย์คิดถึงแต่เรื่องของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ก็มีแต่คำตอบว่าพอใจหรือไม่พอใจ สุขหรือทุกข์ พอหรือไม่พอ น้อยไปหรือมากเกินไป ฯลฯ เพราะพลังงานทั้งหมดพุ่งเน้นไปที่การสนองตอบความต้องการของตนเอง เมื่อสนองตอบได้ก็มีความสุข หากสนองตอบไม่ได้หรือได้ไม่เต็มที่ก็เกิดความทุกข์

หากคนเหล่านี้นึกถึงคนอื่นนอกจากตัวเองบ้าง ความรู้สึกที่ต้องเป็นด้านใดด้านหนึ่งของเหรียญสองหน้าคือ สุขและทุกข์ก็จะลดน้อยลง ความสุขของตนเองมีได้แววนอยู่กับตนเองอย่างเดียว หากโยงใยกับความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

ในกรณีที่คิดถึงแต่ตนเอง ผลลัพธ์ก็มีแต่ทุกข์หรือสุข แต่ในกรณีที่นึกถึงคนอื่นด้วย ผลลัพธ์ก็จะมีมากขึ้น ถ้าเห็นคนอื่นมีความสุขด้วยก็จะเกิดความปิติ ซึ่งความรู้สึกนี้ยากที่จะบรรยาย ถ้าใครไม่เคยทำงานจิตอาสาหรือมีจิตสาธารณะจะไม่มีวันเข้าใจเป็นอันขาด

ความปิตินั้นคงทนมากกว่าความสุข ปกติในช่วงเวลาสุขภาพดีก็มีความสุข แต่ยามสุขภาพย่ำแย่ก็ทุกข์ แต่ถ้ามีความปิติในใจแล้ว ต่อให้อนอนไม่สบายอยู่ในโรงพยาบาลก็มีความสุขได้ เมื่อนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่ทำให้คนอื่นมีความสุข

ในเรื่องจิตอาสา ความปิติเกิดขึ้นจากการรู้ว่าตนเองเสียสละทำสิ่งดี ๆ ให้คนอื่นโดยมิได้หวังผลตอบแทน ถึงคนอื่นไม่รู้ตนเองก็รู้ นี่แหละคือเหตุผลสนับสนุนการทำความดี เพราะทำให้เกิดความสุขในลักษณะของความปิติได้เสมอ

สำหรับจิตสาธารณะนั่นคือ การมีจิตที่ตระหนักถึงผลประโยชน์ของสังคมเสมอ ในฐานะมนุษย์ปุถุชน การนึกถึงผลประโยชน์ของตนเองนั้นเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากมีจิตสาธารณะแล้ว ก็จะมีการคำนึงถึงประโยชน์ของสาธารณะอยู่ด้วย คนที่วางกระเป๋าบนเก้าอี้ข้างตัวในสถานที่สาธารณะที่มีคนหาที่นั่งไม่ได้ คนที่เอาเก้าอี้มาจอบที่จอดรถบนถนนสาธารณะ คนที่ทิ้งเศษขยะลงบนถนน ฯลฯ เหล่านี้คือคนที่ขาดจิตสาธารณะ

การขาดจิตสาธารณะเป็นความบกพร่องลักษณะหนึ่งของความเป็นพลเมือง ซึ่งเป็นรากฐานของประชาธิปไตย ความเป็นพลเมืองหมายถึงการเคารพสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น การเคารพความคิดเห็นและความต้องการของคนอื่น การยอมรับและเคารพความแตกต่างออกไปของคนอื่น การเคารพกฎกติกาและกฎหมาย ฯลฯ

หัวใจสำคัญของความเป็นพลเมืองคือการนึกถึงคนอื่นด้วย ในการดำเนินชีวิตและทำงาน คนที่เห็นแก่ตัวมักเป็นคนที่ยขาดความเป็นพลเมือง เนื่องจากมิได้คำนึงถึงผู้อื่น พลังทั้งหมดของชีวิตเน้นลงไปที่ตัวเองเท่านั้น ซึ่งก็คือการกลับไปสู่สถานะของการมีเหรียญสองด้านคือทุกข์และสุข ดังกล่าวแล้ว

ถ้าต้องการหลุดพ้นจากการมีสองด้านของเหรียญ ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องนึกถึงคนอื่นโดยปรารถนาความปิติมากกว่าความสุขแบบพิน ๑ แต่ฝ่ายเดียว และชีวิตที่นึกถึงความสุขของคนอื่นด้วยนั่นคือ ‘ชีวิตที่มีคุณค่า’

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า “ชีวิตที่มีเพื่อคนอื่นด้วยนั่นคือชีวิตที่มีคุณค่า” เมื่อมนุษย์ทุกคนมีชีวิตเดียว แส่นสิ้นและแสนจะหักเห การริบสร้างชีวิตที่มีคุณค่าจึงเป็นเรื่องการเริ่มคำนึงถึงชีวิตและความสุขของผู้อื่นอยู่ด้วยเสมอ

